

PNL

O SEGREDO DAS PESSOAS BEM-SUCEDIDAS

**SAIBA TUDO SOBRE
PROGRAMACAO NEURO-LINGUISTICA**



PAUL LYDON



PNL - O SEGREDO DAS PESSOAS BEM-SUCEDIDAS

(INCLUI EXERCÍCIOS PRÁTICOS)

Copyright: Publicado no Amazon

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em sistemas sob qualquer forma ou por qualquer motivo, seja eletrônico, mecânico, fotocopiado, gravado ou transmitidos por outros quaisquer meios, sem a permissão do autor. Por favor não participe ou incentive a pirataria deste material de nenhuma maneira. Você não pode enviar este livro em nenhum formato.

Acordo em conformidade com os E.U.A. Lei de direitos autorais de 1976, digitalização, compartilhamento na Internet e reprodução eletrônica de qualquer parte deste livro sem a permissão do autor e/ou da editora, constitui ato de pirataria ilegal e roubo de propriedade intelectual do autor. Se você quiser usar o material deste livro (qualquer segmento ou parte dele) antes de utilizá-lo, deve entrar em contato direto com o autor.

Obrigado pelo seu apoio a Lei de Direitos do Autor e Antipirataria.

SUMÁRIO

MUITO OBRIGADO POR SEU DOWNLOAD!

CAPÍTULO 1: O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA?

A PNL É DIFÍCIL DE APLICAR E UTILIZAR?

CAPÍTULO 2: A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE

COMO AS EMOÇÕES E O CONTROLE DE COMPORTAMENTOS PODEM AFETAR A SUA VIDA

CAPÍTULO 3: O QUE É RAPPORT E COMO PODE SER USADO?

OS TRÊS PASSOS QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA CRIAR RAPPORT DE FORMA EFICAZ

CAPÍTULO 4: ESTÍMULO PARA MANTER O SEU CÉREBRO EM FORMA

POR QUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR?

É MELHOR ESTAR SOZINHO OU ACOMPANHADO?

ENFRENTAMOS DESAFIOS CONTÍNUOS

A MUDANÇA CONTÍNUA, A FÓRMULA DO SUCESSO MENTAL

CAPÍTULO 5: A IMPORTÂNCIA DAS CRENÇAS E COMPORTAMENTOS

CAPÍTULO 6: CRENÇAS LIMITANTES E COMO ELAS DETERMINAM O SEU FUTURO

EXEMPLOS DE CRENÇAS LIMITANTES MAIS COMUNS NOS DIAS DE HOJE

CAPÍTULO 7: METÁFORA COMUM SOBRE AS CRENÇAS CRIADAS EM NOSSA MENTE

CAPÍTULO 8: A PSICOLOGIA E O CONTROLE EMOCIONAL

CAPÍTULO 9: CONTROLE OS SENTIMENTOS PROVOCADOS POR SUAS LEMBRANÇAS

EXEMPLO DE MODIFICAÇÃO DE SENTIMENTOS ASSOCIADOS ÀS LEMBRANÇAS

E ENTÃO, COMO O CÉREBRO PODE ELIMINAR ESSAS "FALSAS" CRENÇAS?

CAPÍTULO 10: TÉCNICA PARA MUDAR AS REPRESENTAÇÕES MENTAIS EM 4 PASSOS

CAPÍTULO 11: A ANCORAGEM NA PNL - COMO CRIAR MUDANÇAS PERMANENTES EM SUA VIDA

EXERCÍCIO - SEU BOTÃO MÁGICO EM 3 PASSOS SIMPLES

CAPÍTULO 12: CURA DE FOBIAS E MEDOS COM A PNL

EXERCÍCIO PRÁTICO PARA ELIMINAR FOBIAS E TRAUMAS:

CAPÍTULO 13: A FÓRMULA DO SUCESSO EM 4 PASSOS SIMPLES

CAPÍTULO 14: PNL NA PRÁTICA - TRANSFORMAÇÃO NOS NEGÓCIOS

MELHORIA DO DESEMPENHO ORGANIZACIONAL

CAPÍTULO 15: PNL E A PROSPERIDADE INFINITA

COMO MODIFICAR SEUS CIRCUITOS NEURAIS

UMA PALAVRA FINAL...

GOSTARIA DE SABER MAIS?

MUITO OBRIGADO POR SEU DOWNLOAD!

Eu gostaria de agradecer e ao mesmo tempo lhe dar os parabéns por fazer o download do livro "**PNL - O Segredo das Pessoas Bem-Sucedidas**".

Estou convencido de que este guia será muito útil após o término da leitura e ao colocar em prática todo o conteúdo apresentado. Eu aprendi o conteúdo descrito neste livro em fontes primárias e tenho colocado em prática, pelo que posso assegurar a você, com toda a autoridade, que NÃO é um guia de "recompilação" de textos, e muito menos de conteúdo sem sentido.

Todo este conteúdo é de fácil compreensão e pode ser praticado rapidamente, portanto, sempre que você ler um capítulo, eu recomendo que você o coloque em prática antes de começar a ler o próximo.

Obrigado novamente por fazer o download deste livro. Espero que você goste!

CAPÍTULO 1: O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA?

De forma resumida, programação neurolinguística, ou também chamada de PNL (sua sigla), corresponde a uma terapia que modifica o comportamento do corpo e tem a particularidade de que o procedimento não necessita da supervisão de um profissional, o que o torna um sistema perfeito para ser praticado em casa e por qualquer tipo de pessoa.

Na PNL, não existe a possibilidade de fazer algo errado e sair machucado ou prejudicado, é por isso que não exige a supervisão de um especialista, porque se você fizer algo "errado" o pior que pode acontecer é que não verá os resultados esperados, o que não tem qualquer impacto em nosso cotidiano. Ótimo não?

Outra vantagem da PNL, em relação a outros tipos de terapia, é o fato de que é totalmente gratuito. O que quero lhe dizer com isto? Você não precisa suplementos adicionais como medicamentos, acessórios e até mesmo visitas a um especialista. Você pode aplicar a PNL a qualquer hora do dia, em qualquer lugar e em qualquer situação, seja enquanto estuda, quando você está diante de uma audiência ou público, e mesmo antes de uma partida de futebol com os amigos... é aplicável em qualquer área da sua vida.

A PNL É DIFÍCIL DE APLICAR E UTILIZAR?

O principal motivo pelo qual a popularidade da PNL está crescendo é precisamente por causa de sua facilidade. Suas técnicas podem ser aplicadas rapidamente e não exigem um grande esforço. Todas as suas ferramentas foram desenvolvidas para serem aplicadas por qualquer pessoa, sem causar grandes dores de cabeça.

Embora seja sempre aconselhável absorver e estar em constante aprendizado, para a PNL não é necessário pagar cursos caros ou participar de palestras/seminários ministrados pelos chamados “profissionais de PNL” já que o mais provável é que eles ensinem o mesmo que você vai encontrar neste livro, mas a um custo muito maior.

CAPÍTULO 2: A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE

O controle é um assunto realmente controverso nos dias atuais, uma vez possui abordagens distintas. Para a maioria das pessoas, ter o controle significa gerenciar suas vidas e a das pessoas de seu convívio. Quando sentimos que temos o controle sobre uma situação específica, nosso cérebro se adapta a essa condição e faz com que entremos em um estado de tranquilidade e livre de tensão. Por outro lado, quando estamos sujeitos a uma situação que está além do nosso controle, entramos nos famosos estados de medo e de pânico, que, na maioria dos casos, não podemos controlar com facilidade.

O problema da perda de controle não está no simples fato de saber que podemos perdê-lo facilmente; o maior problema é que esta situação pode (na maioria dos casos), desencadear situações muito mais graves na vida das pessoas, como divórcio, problemas familiares e até mesmo o suicídio.

COMO AS EMOÇÕES E O CONTROLE DE COMPORTAMENTOS PODEM AFETAR A SUA VIDA

De acordo com as pessoas bem-sucedidas (atletas, empresários, figuras públicas), não existe sensação melhor que se sentir organizado e no pleno controle do que acontece em suas vidas, já que independentemente de ocorrerem situações externas indesejadas, eles sempre sabem como encontrar a solução para evitar que estas afetem o seu bem-estar e dos que estão próximos. Eles dizem que ter o controle de suas vidas não só os mantém mais tranquilos, mas também os leva a ter uma vida melhor, aceitando os desafios que a vida lhes impõe.

Um caso simples e típico de perda de controle que ocorre hoje em dia é a incapacidade de controlar a vida financeira. Certamente qualquer um de nós conhece algum caso em que, por causa de problemas financeiros, famílias foram a falência e acabaram em um divórcio e na separação da família, onde os filhos são os mais afetados.

O controle deve ser aplicado em todas as áreas de nossas vidas, desde aprender a controlar nossas emoções em uma disputa legal, ou até mesmo, ajudar um viciado a deixar as drogas que o levarão a morte.

Não saber controlar nossas próprias vidas pode ter muitos efeitos negativos, nos arrastando para situações que jamais imaginamos.

Sem sombra de dúvidas, não ser capaz de controlar adequadamente nossas emoções e comportamentos pode transformar nossas vidas em um verdadeiro pesadelo, não só para nós, mas também para aqueles que nos rodeiam (família, amigos e até mesmo estranhos).

Você já se deu conta de como uma pessoa nervosa e ansiosa pode gerar um clima de tensão em seu entorno?

Mas e nós, o que podemos fazer para ter o controle de nossas vidas?

O problema não é resolvido com um simples **"PARE DE SE**

PREOCUPAR" ou "***CALMA, JÁ VAI PASSAR***"... A verdade é que é difícil colocar em prática uma mudança em nossas vidas, especialmente se durante toda a nossa vida nos preocupamos demais com muitas coisas sem sentido e infundadas.

O grande problema em conseguir assumir o controle da nossa vida reside em **COMO FAZER ISSO**. O motivo pelo qual tudo parece falhar mesmo que você admita que já tentou centenas de vezes, não é o fato de tentar de novo e de novo, mas por não usar ferramentas e técnicas corretas.

Nos próximos capítulos, veremos ferramentas e técnicas usadas para alcançar o controle ideal de sua vida.

CAPÍTULO 3: O QUE É RAPPORT E COMO PODE SER USADO?

O rapport ocorre quando duas ou várias pessoas estão ligadas, ou seja, estão em sintonia tanto psicológica como emocionalmente. Como você já deve ter percebido, o rapport foi criado há anos de forma inconsciente, sobretudo quando você está com seus amigos, e é por isso que você se sente tão confortável com eles. É basicamente porque se falam e se comunicam na mesma "frequência".

Também é possível gerar rapport de forma consciente, ou seja, quando você desejar. Para alcançar um nível de rapport ideal você deve seguir três passos básicos.

Nota: Você pode criar o Rapport com qualquer tipo de pessoa; pode ser com seus familiares ou com uma pessoa completamente desconhecida que acabou de conhecer.

OS TRÊS PASSOS QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA CRIAR RAPPORT DE FORMA EFICAZ

Passo 1: Trate o Estado Interno

Nesta fase, o que nós precisamos é saber como a outra pessoa se sente. Vamos procurar identificar se está nervosa, triste, zangada, ou inversamente, se está feliz, motivada ou até mesmo chateada. O conselho geral é entrar no mesmo estado em que a pessoa se encontra, mas sempre controlando a situação, para que desta forma a pessoa sinta que não está sozinha.

Exemplo: Se a outra pessoa está nervosa, seria aconselhável mostrar para ela que é uma situação normal e que nós estamos nervosos, portanto não precisa se sentir mal. E estar em empatia com ela.

Cuidado: Não caia na armadilha de sempre chegar feliz, animado e motivado, porque, se a outra pessoa estiver desanimada, é mais provável que esse estado produza nela rejeição e a relação se torne mais distante. Lembre-se, você quer fazer com que a outra pessoa se sinta compreendida e que alguém mais está sob o mesmo sentimento (neste caso você).

Passo 2: A Fisiologia

Esta etapa consiste em repetir os seus movimentos. Vamos chegar ao seu nível de forma psíquica e emocional, aqui nós vamos fazer o mesmo, mas de forma física. Se a pessoa fizer um determinado movimento, nós vamos imitar usando o "efeito espelho", de uma forma bem sutil, pois se o fizermos de uma forma exagerada podemos gerar um incômodo na pessoa fazendo com que ela pense que estamos debochando dela.

A ideia é que se, por exemplo, a outra pessoa tocar o rosto, tocamos a cabeça de forma discreta. Se a pessoa tocar o joelho, nós poderíamos coçar levemente a coxa.

Com isso conseguiremos uma melhor sintonia com a outra pessoa, uma vez que o nosso estado interno e a nossa fisiologia estão se comunicando na mesma frequência.

Passo 3: Forma de Falar

Finalmente, o último passo para criar um rapport bem-sucedido está na maneira de falar.

É nesta fase que vamos focar em vários pontos que compõem o nosso modo de falar, como o tom, repetições, volume e velocidade.

- Volume: Representa se falamos alto ou baixo.
- Velocidade: Determina se conversarmos em um ritmo rápido ou mais calmo.
- Tom: Temos de considerar se nós usaremos tons mais agudos ou os tons mais graves.
- Repetições: São aquelas palavras que se repetem continuamente, como "por exemplo, claro, Aham, heim".

Se juntarmos os 3 passos e conseguirmos **refletir** a outra pessoa, sem dúvidas estaremos em perfeita harmonia.

Como uma recomendação pessoal, eu lhe aconselho a praticar estes passos um a um. Na primeira semana se dedique a praticar o Passo 1 com alguém próximo, como um amigo ou membro da família.

Quando você já começar a dominar o Passo 1 e o fizer de forma natural, você pode continuar sem problemas, com o Passo 2 e assim, sucessivamente. Não tente executar os três passos de uma vez e muito menos com alguém desconhecido, porque certamente ele vai se sentir desconfortável e até mesmo pode ficar irritado já que vai perceber que você está tentando imitá-lo.

CAPÍTULO 4: ESTÍMULO PARA MANTER O SEU CÉREBRO EM FORMA

Hoje, nossa sociedade está acostumada a usar medicamentos e produtos químicos de todo tipo para o cérebro, por exemplo, quando você tem uma dor de cabeça, a primeira coisa que faz é tomar uma aspirina ou um comprimido que alivie a dor de forma rápida e sem fazer um grande esforço. A grande notícia é que, hoje em dia, através de técnicas de PNL é possível manipular seu próprio cérebro para que ele possa se "autocorrigir" de forma independente, sem o uso de pílulas.

A diferença entre os remédios e a capacidade de se autocorrigir, é que os remédios não são específicos em suas aplicações, ou seja, se você sente dor na nuca e toma um comprimido, provavelmente vai ajudar muito a reduzir esta dor que te aflige, mas este remédio também vai "trabalhar" em outras áreas do seu cérebro que não necessitam de produtos químicos e, em última análise, produz efeitos colaterais e, em muitos casos, efeitos deploráveis sobre a saúde.

A melhor maneira de colocar seu cérebro em forma e de exercitá-lo é mediante a **mudança**. As pessoas mais velhas são, geralmente, as que mais rejeitam a mudança em suas vidas. Isto se deve principalmente ao fato de que você, durante toda sua vida, tem feito certas atividades da mesma forma, de modo que agora é uma rotina e, como você pode imaginar, a rotina é prejudicial ao exercício do nosso cérebro, porque quando se aprende essa sequência de ações o cérebro deixa de pensar (e trabalhar).

Fazer mudanças em nossas atividades diárias fomentam o surgimento de novos neurônios e de novas conexões entre os neurônios, por isso é essencial estar pronto para a necessidade de mudar e aprender.

POR QUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR?

Na maioria dos casos, as pessoas associam a algo negativo, pelo fato de trocar um ambiente familiar por um desconhecido, e desconhecer o que vai acontecer aumenta o grau de ansiedade.

É MELHOR ESTAR SOZINHO OU ACOMPANHADO?

Sem dúvida, é sempre recomendável socializar constantemente com outros, pela simples razão de que, ao estarmos sozinhos, temos a tendência de pensar mais e de forma mais crítica sobre nós mesmos, ou seja, temos padrões que nos fazem pensar negativamente sobre o que nos rodeia. Aos poucos, caímos na armadilha de começar com autocríticas por não termos feito determinada coisa no dia anterior, ou a nos queixarmos do que aconteceu conosco e não com o próximo.

Sociabilizar nos permite trocar ideias e entrar na realidade de outras pessoas. Com isto nos damos conta de que não somos os únicos que tiveram problemas ou que tiveram um dia ruim. Essa simples atividade nos permite melhorar não somente nossos pensamentos, mas também o nosso humor durante todo o dia.

ENFRENTAMOS DESAFIOS CONTÍNUOS

Você notou como algumas pessoas com muito mais idade que você, tem uma vitalidade, tanto corporal como mental, invejável? É como se eles fossem crianças em um corpo adulto. Definimos essas pessoas como eternos jovens.

A melhor maneira de manter o seu cérebro em constante treinamento, melhorando dia a dia, é realizar atividades que o motive, como por exemplo, jogar cartas, ler, jogar xadrez e inclusive, viajar com regularidade. As pessoas que realizam essas atividades mostram que sofrem uma deterioração do cérebro muito menor do que as pessoas que não as praticam.

É importante destacar que não diz respeito ao que aprendem, ou a capacidade de memorizar fórmulas. É algo muito mais abrangente e se trata de tudo o que se atrevem a fazer, não importa se desconhecem totalmente o assunto. A busca constante por aprender coisas novas é o que motiva os seus neurônios a trabalharem em harmonia com seu corpo.

Dê poder à sua mente inquieta e nunca deixe de aprender e experimentar coisas novas.

A MUDANÇA CONTÍNUA, A FÓRMULA DO SUCESSO MENTAL

Nossos neurônios recebem mais oxigênio e criam novos circuitos quando enfrentamos situações novas. Não há melhor estimulante mental do que uma mudança de trabalho, férias, aprender um novo idioma ou interagir com pessoas desconhecidas que nos fornecem uma visão de vida diferente da nossa. O fator-chave neste processo é a **SURPRESA**, ao se deparar com **o desconhecido**. Da mesma forma como correr pode produzir cansaço e dor nas pernas, mas ao mesmo tempo são uma bênção para nosso condicionamento físico e nosso coração, as mudanças, sejam quais forem, proporcionam um enorme benefício para o nosso cérebro.

"A melhor recompensa sempre é resultado daquilo que exige de nós mais esforço".

CAPÍTULO 5: A IMPORTÂNCIA DAS CRENÇAS E COMPORTAMENTOS

Uma das piores coisas que podemos fazer é dar um aval positivo para maus comportamentos, sobretudo aos nossos filhos, justificando que eles são pequenos, que não sabem ou até mesmo, a pior desculpa de todas, que "temos que entender que eles são assim".

Este comportamento leva as crianças a se tornarem mimados e a usarem de birras e manhas para conseguir o que querem, o que, a longo prazo, só nos trará dores de cabeça.

Isso acontece porque a criança ainda pequena, associa o conseguir benefícios de seus pais com birras e escândalos. É muito comum ver crianças pequenas, chorando ou se atirando ao chão em lojas, com o objetivo de convencer seus pais a lhes comprarem o doce ou o brinquedo que viram. As crenças e comportamentos funcionam da mesma forma em nossa mente, já adulta e desenvolvida.

Se estamos acostumados a nos sentir apáticos, diante de um estímulo específico (obter uma nota ruim em um teste, por exemplo), nosso corpo automaticamente associa este sentimento e o reproduz em nosso corpo, gerando uma mudança de humor praticamente instantânea. A ideia da PNL é aplicar uma modificação nessas crenças e comportamentos com o objetivo de trocar essa "associação negativa" por um estado mais favorável, como alegria e, até mesmo, motivação.

"As crenças que temos sobre tudo e todos são condicionadas por nossa mente subconsciente"

A mente subconsciente é que determina o que você diz, faz e tenta obter de

forma consciente. Seja um objetivo quando estamos focados em melhorar algum aspecto da nossa vida ou uma barreira quando queremos assumir o controle sobre nossos comportamentos ruins.

Neste ponto, talvez você esteja se perguntando: "Mas que diabos é a mente subconsciente?"

A mente subconsciente faz parte de nós, mas é uma área totalmente desconhecida. Imagine que sua mente consciente é um prado florido, e sua mente subconsciente é uma área coberta pela neblina que não pode ser acessada e nem vista. É uma parte da nossa mente, sobre a qual conhecemos muito pouco.

Nós podemos associar a mente subconsciente como uma cortina separando 2 ambientes. Mesmo que não possamos ver um dos ambientes por causa da cortina, isto não altera o seu conteúdo (tamanho, dimensões, cor, etc.), simplesmente o seu conteúdo fica oculto aos nossos olhos.

O fato de ser uma cortina e não uma parede sólida tem grandes benefícios para nós, já que se utilizarmos as técnicas adequada podemos passar por esta cortina mental e acessar a um potencial enorme e ilimitado em nossa consciência. Por isso quero dizer que todos nós temos a habilidade e a capacidade de acessar a nossa mente subconsciente, sempre e quando estivermos dispostos a fazer um esforço para isso.

CAPÍTULO 6: CRENÇAS LIMITANTES E COMO ELAS DETERMINAM O SEU FUTURO

Uma crença limitante nada mais é do que uma percepção da realidade que nos impede de alcançar o que realmente queremos. Essas crenças estão enraizadas em nossa mente de tal forma que as associamos como uma realidade absoluta (ainda que, na verdade, não sejam) e é por isso que é tão difícil eliminar ou fazer alterações nelas.

Como estas crenças limitantes surgem?

Na maioria dos casos são gerados na fase inicial da nossa infância, onde nos foi dito e ensinado (por terceiros) que não podíamos fazer determinadas coisas por várias razões. Mas grande número dessas crenças limitantes foram adquiridas, também de forma pessoal, com base nas experiências vividas.

Pode ser que essas crenças tenham se formado por que:

- Quando pequeno ter esquecido o poema da homenagem do dia das mães.
- Esquecer o penal que daria o primeiro lugar para minha turma na escola.
- Etc.

"Mude de forma permanente as crenças e as suas atitudes em relação a vida, você verá como tudo muda ao seu redor"

Quando pensamos que algo vai dar errado, eu lhe asseguro que vai dar errado mesmo. Nosso cérebro se predispõe a conseguir este resultado,

independentemente de ser bom ou ruim, nosso cérebro busca o resultado em que estamos pensando.

Isso acontece pelo simples fato de que o nosso cérebro se antecipa ao resultado e começa a pensar em tudo o que pode dar errado e prepara o nosso corpo com um estado de ânimo de derrota e desilusão, por isso é tão fácil fazer as coisas de uma forma ruim.

Você parou para pensar no que aconteceria se ao invés de desperdiçar nosso tempo e mente pensando em resultados negativos e desfavoráveis, o gastássemos pensando de forma positiva? O que você acha que aconteceria?

Certamente o nosso cérebro iria interpretar estes pensamentos como o resultado que queremos alcançar e faria todos os esforços para isso. Ele ativaria nossos sensores a nível neuronal para agirem de forma a produzir em nós a sensação de conquista, bem-estar e de confiança, o que ajudaria a alcançar o resultado desejado, neste caso, um bom resultado.

EXEMPLOS DE CRENÇAS LIMITANTES MAIS COMUNS NOS DIAS DE HOJE

Crenças limitantes que nos prendem a uma realidade limitada e medíocre:

- Hoje é segunda-feira, um dia péssimo para trabalhar
- Não posso levantar cedo porque acordo irritado e com dor de cabeça
- Não tenho paciência de dirigir o meu carro onde há muito tráfego
- Estou velho demais para fazer esse tipo de coisa
- A única maneira de me sentir melhor e esquecer meus problemas é bebendo

Por outro lado, podemos tratar e modificar essas crenças como queremos, dando um sentido completamente favorável para nós.

- Hoje é segunda-feira, estou feliz por ter um novo dia cheio de oportunidades
- Levantar cedo me permite começar o meu dia antes e desta forma, concluir minhas tarefas com tranquilidade
- Apesar do tráfego congestionado, eu gosto de rodar pela cidade e de estar rodeado de pessoas como eu
- Eu tenho mais idade, mas também tenho mais conhecimento e experiência
- Troco o álcool por uma reunião de amigos com quem posso compartilhar de forma saudável e rir de nossas piadas

*"Como você pode perceber, crenças limitantes são apenas isso...
CRENÇAS".*

Você pode modificar essas crenças e mudar o curso delas, precisa somente identificar e dar a elas o sentido correto.

CAPÍTULO 7: METÁFORA COMUM SOBRE AS CRENÇAS CRIADAS EM NOSSA MENTE

Este é o caso de John, um homem trabalhador que durante meses seguidos economizou para comprar o carro dos seus sonhos. Era um belo carro, com um espetacular design esportivo.

Depois da aquisição, obviamente, ele estava ansioso fazer um teste em uma auto pista. John queria verificar a qualidade do veículo, a velocidade que poderia alcançada em poucos segundos, a firmeza com que os freios poderiam diminuir a velocidade, a aderência dos pneus no asfalto, etc.

Neste momento, quando John está ziguezagueando na estrada, acelerando e diminuindo constantemente, ele vê a distância (bem diante dele, na direção oposta) um carro vermelho, mas não lhe dá grande importância, uma vez que está a uma distância relativamente grande. Sem perceber, ele entra em uma curva fechada e é naquele momento que se vê cara a cara com o veículo vermelho e percebe que seu motorista é uma mulher, de meia idade, que passa ao seu lado, olha nos seus olhos e grita o seguinte:

Mulher do carro vermelho: POOORCO!!!

Neste momento, John fica completamente desconcertado e em sua mente começa a brigar com a mulher "quem essa mulher pensa que é para gritar tal insulto, é óbvio que se eu estou dirigindo desta maneira é porque estou testando meu carro novo...". Não pensou em nada melhor do que virar a cabeça (no sentido que a mulher estava dirigindo) e gritar:

John: VACA DESGRAÇAAADA! O que você tem é só inveja!

Naquele exato momento, quando Juan retorna os olhos para a estrada, percebe que ali, a menos de 7 metros, há um porco de quem, felizmente, consegue desviar, mas sem sair da estrada e bater seu carro novo em uma árvore.

O que foi que a mulher tentou dizer ao John?

A mulher estava lhe dando ***um aviso, um sinal, um anúncio.***

E o que foi que o John entendeu?

Uma agressão, um insulto, ofensa.

Esta metáfora nos mostra claramente como reagimos com base nas informações gravadas em nosso cérebro, em algumas situações para o bem e em outras (como neste exemplo) para o mal.

CAPÍTULO 8: A PSICOLOGIA E O CONTROLE EMOCIONAL

Você pode imaginar quão emocionante e fácil a vida seria se você pudesse gerenciar e modificar suas emoções instantaneamente? Você já pensou em como a sua relação com colegas, amigos e família iria melhorar se você tivesse o poder de controlar as suas emoções?

Antes de vermos este tópico eu quero explicar o que é um "estado", já que falaremos este termo muitas vezes de agora em diante.

Um estado é uma frequência mental em que a pessoa pode se sentir, por exemplo, feliz, motivada, relaxada ou também negativa, deprimida, triste e irritada. O controle adequado desses estados é a chave para que uma pessoa possa se colocar acima das situações que se apresentam todos os dias.

Hoje, o autocontrole sobre as emoções pode ser uma grande vantagem e é exatamente por isso que muitas pessoas se esforçam diariamente para controlar suas emoções em situações específicas, como por exemplo, em momentos tensos no trabalho.

Há países que trabalham com o aspecto psicológico de seus trabalhadores, especialmente naqueles que lidam com o público, como professores ou trabalhadores públicos. Você pode imaginar que o professor de seu filho por ter problemas em casa, chegue na sala e desconte em seu filho? Ou que a secretária do hospital não possa controlar suas emoções e trate mal os pacientes?

Não possuir um bom controle sobre nossas emoções é o principal fator que faz com que situações ruins se transformem em um verdadeiro pesadelo, já que uma má notícia pode, desde fazer uma pessoa chorar até se tornar agressiva.

Aprender a controlar as emoções, não significa que você vai sentir

extremamente feliz ao ser demitido ou ao ser multado por excesso de velocidade, mas permitirá que você controle o estado emocional de tal maneira que evitará cair em depressão, ficar irado, ou talvez um estado mental ainda pior.

Usando a PNL você será capaz de saber como funciona o seu próprio corpo e como controlar seus pensamentos para que a mensagem que você lhe envie seja benéfica, clara e precisa.

A pior parte de aprender a usar a PNL na sua vida diária é aprender a reconhecer quando você precisa ir além e aprender mais desta metodologia.

Você precisa criar um hábito em sua vida que lhe permita identificar as situações que mais lhe afetam e registrar, ao mesmo tempo, os sentimentos e as emoções que você sente. Não se assuste! Este exercício não é difícil de fazer quando você atravessa um momento de raiva, tristeza ou ansiedade, que são os momentos com as emoções mais intensas.

CAPÍTULO 9: CONTROLE OS SENTIMENTOS PROVOCADOS POR SUAS LEMBRANÇAS

Você já se deu conta do "fenômeno" estranho que acontece com o seu corpo quando você se senta e começa a viajar em suas lembranças?

Através da PNL podemos trazer à memória lembranças de situações em que nos sentimos extremamente bem, confiantes, alegres, mesmo invencíveis e reproduzir esse sentimento neste exato momento. Depois de aprender como funciona essa técnica, você poderá controlar todos os sentimentos provocados por uma lembrança.

EXEMPLO DE MODIFICAÇÃO DE SENTIMENTOS ASSOCIADOS ÀS LEMBRANÇAS

Para tornar este capítulo muito mais didático e de fácil compreensão, vamos aprender por meio de um exercício.

"Elisa é uma jovem que, por razões desconhecidas, tem pavor de borboletas. Sim, embora pareça difícil de acreditar, ela tem medo de todos os tipos de borboletas, pequenas, grandes e até mesmo as belas e coloridas.

Sempre que Elisa vê uma borboleta, em sua mente inconsciente, imagina que a borboleta vai se sentir atraída por sua boca e vai voar diretamente para a sua boca e ela vai engolir a borboleta. Ela imagina que a borboleta é agressiva e que vai picar toda a sua língua provocando sérios danos e nojo"

A verdade é que o cérebro de Elisa tem toda a razão e, ao mesmo tempo, está completamente equivocado... mas, como pode o cérebro ter duas opiniões tão distintas e ter razão nas duas?

A verdade por trás desta situação é que o cérebro humano (por mais difícil que seja acreditar) não é tão inteligente.

O cérebro tem uma grande capacidade de imaginar situações, sentimentos e realidades alternativas, mas falta a habilidade para diferenciar o mundo interior do exterior. Isto significa que, os jogos mentais que a Elisa tem com as borboletas, para o seu cérebro, tem toda a lógica do mundo, mas a verdade é que no mundo exterior, na realidade, isso não faz o menor sentido.

E ENTÃO, COMO O CÉREBRO PODE ELIMINAR ESSAS "FALSAS" CRENÇAS?

A melhor maneira de remover esta lembrança ruim e negativa da mente de Elisa (e sua) é usando um padrão de modificação, que nada mais é do que dar outro significado para a lembrança.

Elisa imagina as borboletas como insetos altamente perigosos, maus e agressivos, o que lhe provoca enjoo só de imaginar que estão em sua boca.

Mas o que aconteceria se Elisa imaginasse a mesma borboleta com um lindo chapéu e cachecol, voando tranquilamente sobre as flores, dançando ao vento, com milhões de cores, passeando com seu pequeno bebê borboleta?

O que aconteceria é que Elisa teria uma outra percepção de sua fobia de borboletas, já não as vendo como uma ameaça, mas sim como uma criatura da natureza, bela e graciosa. Pode ser que ela não ouse pegar a borboleta em suas mãos e colocar na boca, mas sem dúvidas, ela não teria medo no momento em que as visse voando, poderia até se encantar com sua beleza e tranquilidade.

Você percebe como o cérebro, mesmo sendo o núcleo de nossos sentimentos, pode estar errado?

O que você precisa para lidar com essas representações distorcidas é **IDENTIFICAR** e **MODIFICAR** corretamente, de tal forma que se tornem representações muito mais agradáveis e divertidas.

"A PNL dá a você ferramentas para modificar o conteúdo de sua memória, com as quais você poderá modificar a maneira como reage diante de certas situações".

CAPÍTULO 10: TÉCNICA PARA MUDAR AS REPRESENTAÇÕES MENTAIS EM 4 PASSOS

Certamente você já se sentiu intimidado ou atacado por uma pessoa de caráter muito mais forte que você e com aparência rude. É normal, todos nós já passamos por isso em algum momento.

O que ocorre na maioria dos casos é que nosso cérebro atribui uma imagem negativa a pessoas com esse perfil, essa imagem que nos faz sentir inferiores ou fracos quando nos aproximamos, o que na maioria dos casos, é um grande problema, uma vez que pode ser um limitador na hora de buscar um emprego ou no momento de nos relacionarmos em público.

Veremos agora, através de um exercício simples, mas altamente eficaz, como modificar essas representações mentais.

Passo 1: Imagine esta pessoa que faz você se sentir desconfortável, irritada ou irritável. Imagine como, só pelo fato de ver essa pessoa, o seu dia se torna cinza e seu estado de ânimo muda de alegre para irritado, porque essa pessoa lhe impede de ser como você realmente é.

Passo 2: Pense especificamente que aspectos desta pessoa (passo 1) faz você se sentir desconfortável. É a sua voz forte que incomoda você? Ou seu tamanho, que faz você parecer pequeno e insignificante? Ou talvez é a sua arrogância? Pense em todos os detalhes desta pessoa que incomodam você e anote em um papel.

Passo 3: Agora se imagine encontrando com essa pessoa em uma situação comum, mas agora a diferença é que você controla a sua aparência e características. Ou seja, se a pessoa é muito alta e imponente, faça parecer pequeno e indefeso, agora você pode modificar e diminuir seu tamanho, fazendo com que fique do seu tamanho (ou até menor).

Se a pessoa costuma falar em um tom de voz demasiado forte e rouco, altere a voz como se fosse uma garotinha, ou talvez uma voz de palhaço! Execute este procedimento para cada um dos detalhes que você marcou na sua lista no Passo 2.

Passo 4: Recrie a situação agora com as novas características que você deu a essa pessoa. Agora ela é um molde de sua própria criação. Já não é mais o tipo grande com voz forte, mas um cara pequeno que fala como palhaço e que não olha para ninguém com autoridade.

O que aconteceu?

O que aconteceu é que você deu a ele uma nova representação em seu cérebro e alterou uma situação estressante e negativa por uma muito mais alegre e divertida, em que é você que se sente seguro.

Se você fizer este simples exercício diariamente com todas as pessoas e situações que são complexas para você, vai notar que quando você volta a vê-los eles são mais parecidos com a sua representação. Você vai notar como o seu cérebro enganava você com uma representação equivocada da realidade que só causava sentimentos ruins em você.

Essa técnica é usada por profissionais em todas as áreas da vida. Desde grandes executivos de empresas líderes no mercado, até atletas de elite.

Você consegue imaginar como seria se um jogador de futebol que está prestes a bater um pênalti que definirá o campeonato, visualizasse o goleiro a sua frente como um homem enorme, com braços e pernas extremamente longos e que cobrisse toda área do gol?

O resultado? É provável que falhe o pênalti devido à falta de confiança causada por uma falsa representação da realidade.

Seria muito melhor que o jogador imaginasse o goleiro como um jogador pequeno com uma grande barriga e com dificuldades para se mover rapidamente para as extremidades do gol. Esta representação encheria o jogador de confiança e é provável que se sinta muito mais preparado e

decidido para chutar e marcar o gol.

"Alterar o conteúdo da memória, especialmente de uma maneira bem-humorada, pode fazer uma enorme diferença em seu estado de ânimo".

CAPÍTULO 11: A ANCORAGEM NA PNL - COMO CRIAR MUDANÇAS PERMANENTES EM SUA VIDA

"É difícil mudar, mas é muito mais fácil de manter."

Como você se sentiria se eu lhe dissesse que sempre que for fazer uma prova na universidade, ou quando for entrevistado para uma vaga de emprego, façam o seu melhor e o resto, ficará por conta da sua melhor impressão? Agora você pode fazer isso através de um simples exercício de ancoragem.

Uma ancoragem nos termos da PNL é uma associação extremamente poderosa que está entre um pensamento, ideia, sentimento, estado de humor, emoção e um estímulo determinado, que pode ser interno ou externo.

O fundamento que se baseia a **Ancoragem** é na associação

ESTÍMULO - RESPOSTA.

O que uma ancoragem faz é basicamente conectar com seu cérebro e ativar determinadas conexões (conexões que já existem do passado) a nível neurológico. Este processo faz com que, se receber um determinado estímulo externo, desperta seus caminhos neurais e ao mesmo tempo desperta em você um sentimento específico. Resumindo, com certos estímulos o seu cérebro atua de uma forma predeterminada, um padrão, ou seja, age de uma maneira e forma que já tenha atuado no passado.

EXERCÍCIO - SEU BOTÃO MÁGICO EM 3 PASSOS SIMPLES

Passo 1: Concentre-se em uma época ou momento de sua vida que se sentiu realmente calmo, confiante, feliz e motivado para alcançar tudo o que se propôs. Pode ser, por exemplo, aquele verão que você foi para a praia e deitou na areia para descansar, sentindo a brisa do mar e o calor do sol, podia ouvir ao longe os pássaros voando e as ondas quebrando na praia. Imagine a situação que quiser, mas procure uma que produza em você as mesmas sensações que comentei anteriormente.

Passo 2: Uma vez que você já imaginou a situação, e a sua mente reviva esse momento, é hora de intensificar os seus sentidos. Procure lembrar cada um dos sons daquele momento, tente sentir o que você viveu naquela ocasião, tente lembrar de rostos, paisagens, ou o que estava ao seu redor e que te deixava tranquilo, em paz. Este processo de recordar com todos os sentidos é chamado **VMA**, Visualização Mental Associada.

Passo 3: Agora a sua experiência mental está em seu nível máximo, seu corpo adotou outra posição e seu estado de humor se tornou muito mais estável e relaxado, quase idêntico a onde você viveu em seu passado. O passo seguinte é muito importante para criar o gatilho para a ancoragem. Isso nada mais é do que um gesto simples que permitirá a você ligar e desligar (como um interruptor) a sua âncora; eu pessoalmente aperto o meu polegar da mão esquerda com a mão direita, com uma força relativamente alta (mas sem se machucar, cuidado!) para me permitir sentir o efeito.

Enquanto eu aperto o meu dedo, minhas memórias e sentimentos fluem por minha mente, eu me sinto relaxado, feliz, confiante, sinto que posso conquistar o mundo! Depois de uns 20 segundos solte o dedo... já terá terminado de "gravar" sua âncora.

Agora, você pode usar sempre que precisar esta tranquilidade e sentimentos positivos, por meio de um simples gesto (pressionar o polegar).

Minha recomendação é que todos os dias (especialmente agora que está

iniciando) pratique este exercício à noite, antes de dormir. Desta forma, seu cérebro estará cada vez mais capacitado e adaptado para ativar esta âncora no momento em que precisar, momentos como uma apresentação de negócios, entrevista, etc.

Depois de ter praticado todas as noites antes de dormir, eu recomendo que você pratique a qualquer hora do dia, sempre que você se lembrar, porque com isso, sem importar o lugar, hora ou momento, seu cérebro irá responder ao seu botão mágico, sua âncora para alterar o seu status para um melhor.

Quero dizer a você que o que acabou de ler e aprender é superpoderoso. Se você o aplicar corretamente se transformará em uma ferramenta muito útil durante toda a sua vida.

CAPÍTULO 12: CURA DE FOBIAS E MEDOS COM A PNL

Não quero que você se sinta enganado e muito menos chateado ao final deste capítulo. Minha intenção é dar a você as ferramentas e técnicas que podem servir em sua vida, seja para ajudar a terceiros ou para usá-las em si mesmo.

Quero que você saiba que a cura de fobias não acontece por magia ou por meio de uns truques milagrosos em questão de segundos, de forma alguma! Neste capítulo, eu vou mostrar e explicar um método bem popular, que eu utilizei pessoalmente ao longo de meses e que tem me permitido apagar uma das minhas principais fobias, o medo de aranhas.

Como eu já lhe disse, este é um processo que requer tempo e consistência, como tudo que é bom na vida. Então, minha recomendação é que você o entenda e comece a praticar pelo menos umas 3 vezes por semana e acredite, você vai ver grandes resultados.

Vamos começar... primeira coisa, o que é uma fobia?

"A fobia é um terror infundado, um estímulo que não tem uma justificativa racional para o pânico que provoca e é caracterizado por se desencadear em questão de segundos."

Estudos têm demonstrado que as fobias nada mais são do que comportamentos (muito ruins por sinal) aprendidos e que, em geral, foram adquiridos na fase inicial da nossa vida, normalmente, quando éramos crianças.

A maneira como a PNL trabalha para eliminar, de forma permanente, a fobia é através da desancoragem do estímulo aprendido utilizando as técnicas de **dissociação e sub-modalidades**.

Em seguida, explicarei a maneira mais simples de realizar este exercício que

não só permitirá que você elimine fobias, mas também pode ser usado para remover situações traumatizantes que o deixaram complexado.

EXERCÍCIO PRÁTICO PARA ELIMINAR FOBIAS E TRAUMAS:

Passo 1: Imagine que você está no cinema, mas nesta ocasião está completamente sozinho e a tela está em branco. Você está sentado perto da sala de projeção (onde fica a máquina para projetar os filmes para a tela).

Passo 2: Agora vamos começar a criar uma dissociação, que consiste em se ver na tela. Você se vê tranquilo, de corpo inteiro, então muda para a cena seguinte, que é precisamente o momento em que você sente a fobia que deseja tratar.

Passo 3: Agora você tem o controle deste filme e, portanto, retrocederá várias vezes, e o verá em câmera lenta observando cada uma das suas reações no momento que sentir a fobia.

Análise completamente como o seu corpo e expressões reagem a este estímulo negativo. Repita este processo uma e outra vez, e observe novos detalhes.

Passo 4: Depois de ver repetidamente a mesma cena, talvez a fobia não desapareça, mas agora você vai compreender melhor cada uma das suas reações e será muito mais natural.

Desta forma, cada vez que você experimentar esta fobia na "vida real" já não será algo novo que aterrorize você, porque você vai conhecer cada um dos seus comportamentos diante dessa situação desagradável, mas cada vez menos intensa.

CAPÍTULO 13: A FÓRMULA DO SUCESSO EM 4 PASSOS SIMPLES

Eu gostaria de enfatizar que esta fórmula pode ser aplicada em todas as áreas da sua vida, seja no âmbito profissional, educacional e até mesmo no amoroso. Elas podem ser aplicadas em diferentes períodos de tempo, como por exemplo a curto prazo ou como um projeto de vida a longo prazo.

Para obter o sucesso que você tanto deseja siga esses 4 passos:

1- Especifique com clareza os resultados esperados

É de extrema importância especificar, de forma precisa e com detalhes, o que você quer. Proponha resultados mensuráveis e específicos com prazos previamente estabelecidos. Talvez você gostaria de melhorar suas notas na faculdade? Em caso afirmativo, quantos pontos você gostaria de melhorar, em quanto tempo e com a ajuda de quais mecanismos?

Se preocupe em ser preciso ao determinar suas metas. Imagine que você vai fazer uma viagem à lua. Não quer desviar para outros planetas ou se perder no espaço, certo?

2- Tome atitudes, não hesite mais

A parte mais importante de todo o processo está em agir. Se atreva a dar o primeiro passo e os passos seguintes, a fim de alcançar os resultados fixados no passo 1. Tenha em mente que de nada servirá especificar os resultados que você quer alcançar com perfeita clareza se você nunca der o primeiro passo.

3- Se prepare para mudanças

Caso você perceba que está se desviando pouco a pouco, do caminho,

que os resultados não estão sendo o que você espera, pode ser que esteja na hora de tomar uma ação corretiva. Sua percepção sensorial é a melhor ferramenta que você pode usar para alertar sobre mudanças inesperadas no desenvolvimento de seu plano para o sucesso.

4- Ser flexível, muito flexível

Como falamos acima, a pessoa que é mais flexível é quem terá o controle do ambiente e da situação. Se você perceber que as coisas não saem como você esperava, se ADAPTE ao novo sistema, faça algo diferente e as coisas darão resultado.

Com a fórmula do sucesso a única coisa que você precisa é decidir realizar seus sonhos. No final, estes 4 passos, são apenas um conjunto de palavras que te orientam sobre como proceder com a sua vida, mas a decisão final sempre será sua, aproveite as oportunidades.

"Por que você não tem coragem de sair e viver seus sonhos?"

CAPÍTULO 14: PNL NA PRÁTICA - TRANSFORMAÇÃO NOS NEGÓCIOS

"Os conflitos das pessoas influenciam em seu trabalho e em seu desempenho diário".

Hoje em dia tem crescido o número de empresas que adotam as metodologias de PNL para obter os benefícios que podem levar a empresa a um outro nível. Os principais objetivos que essas empresas buscam usando a PNL é quase sempre aumentar suas vendas e, ao mesmo tempo, melhorar o relacionamento entre o pessoal (recursos humanos) e o público.

A PNL não se aplica apenas a uma área específica das empresas, muito pelo contrário, ela tem uma quantidade enorme de ramificações que podem ser aplicadas aos negócios, não importando a natureza, seja uma empresa que fabrica cadeiras, outra que vende comida ou até mesmo uma empresa inteiramente voltada à prestação de serviços, como limpeza ou consultoria.

As áreas mais comuns nas empresas a serem tratadas com a PNL incluem a modificação de padrões motivacionais, resistência à mudança tecnológica, gestão da qualidade, coaching empresarial e resolução de conflitos.

Todas estas áreas, quer em maior ou em menor medida trabalham intrinsecamente com algum nível de emoções e lidar com estas emoções de forma adequada traz grandes benefícios, tanto para o trabalhador como para a própria empresa.

MELHORIA DO DESEMPENHO ORGANIZACIONAL

Como já vimos, a PNL tem um escopo bastante amplo dentro de uma empresa, sem importar a natureza, os principais pontos a serem trabalhados são resumidos em:

- Superação de conflitos (pessoais, interpessoais, negócios, etc.)
- Melhora do "clima organizacional".
- Otimização das equipes de vendas em áreas comerciais.
- Seleção e recrutamento de pessoal para vagas de empregos.
- Superação de "problemas" de aprendizagem (crianças ou adultos).
- Resolução de traumas ou fobias profundas.
- Modificação de crenças limitantes.
- Etc.

CAPÍTULO 15: PNL E A PROSPERIDADE INFINITA

A que nos referimos quando falamos de prosperidade?

Em termos gerais, a prosperidade aborda questões puramente econômicas. Anteriormente se acreditava que uma pessoa prospera era a que tinha um desenvolvimento favorável, especialmente no aspecto econômico e pessoal.

Hoje esta definição foi alterada devido à implantação da PNL em nossas vidas, e isso é devido ao fato de que a prosperidade em PNL cobre aspectos muito mais amplos como saúde, amor e até mesmo, nossas amizades.

O principal problema que a maioria das pessoas tem é o fato de perder recursos e energia suficientes em aspectos que não são verdadeiramente transcendentais em nossas vidas.

A forma mais comum de desperdiçamos a nossa energia são as seguintes:

- Discussões
- Críticas
- Lamentos

Nós geralmente somos autocríticos demais com perguntas como:

Por que eu tenho que passar por isso?

O que eu fiz para merecer isto?

Por que ele/ela tem tudo o que quero, sendo que eu sou muito melhor?

Por que ele conseguiu esse emprego e eu não?

Porque ele recebeu um aumento de salário e eu não?

E assim a lista continua... o problema é que toda a nossa energia e recursos para agir e gerar mudança estão sendo investidos aqui, em perguntas e questionamentos internos de "*por que*" nós não, e outros sim.

Eis porque neste capítulo vou ensinar você como fazer para que a prosperidade chegue na sua vida. Você vai aprender técnicas específicas e concretas, que lhe permitirão fazer mudanças mentais e neurais com a finalidade de fazer da prosperidade algo permanente em sua vida.

Você com certeza já deve ter ouvido a famosa frase:

"A qualidade de vida está diretamente relacionada com a qualidade dos pensamentos"

Partindo deste pressuposto, podemos dizer que a prosperidade que você tem em sua vida, está relacionada com os pensamentos que você tem em relação as áreas em que você deseja prosperar (dinheiro, amor, família, sucesso pessoal, etc.).

É comum encontrar pessoas que têm pensamentos negativos, por exemplo, a respeito de dinheiro. Existe uma crença equivocada de que ter dinheiro faz de você uma pessoa má. Na verdade, há um ditado que é muito comum, mas eu até o acho bonito, mesmo sendo errado. Este ditado diz algo como:

"O dinheiro não traz felicidade. Eu prefiro ter saúde e minha família a ter dinheiro sobrando nos bolsos"

"Pobres, mas saudáveis"

Como você pode perceber, de forma inconsciente, nós estamos criando uma relação negativa entre o dinheiro e a saúde. Se eu tiver dinheiro perco a saúde, e neste caso, a saúde é muito mais importante.

Portanto se, em se tratando de prosperidade, você quer atrair dinheiro para sua vida, pare de pensar que o dinheiro é sujo ou algo negativo e que, se você o tiver, vai diminuir a sua felicidade, a saúde ou o seu relacionamento familiar.

Eu não quero com isso causar polêmicas e dizer que o dinheiro é a fonte da vida, mas eu quero que você entenda o conceito que existe em toda essa explicação, e como estamos equivocados, muitas vezes ao o associarmos de

forma negativa em nossa vida.

É óbvio que há coisas mais importantes que o dinheiro, coisas como a família, o amor e amizade. Mas eu quero que você pense que quando um ente querido adoece e nós queremos poder levá-lo para o melhor hospital da cidade onde estão os médicos mais qualificados... o que você pensa que precisamos? Sim, muito bem... DINHEIRO.

Dinheiro também pode nos dar amor e felicidade, claro se temos uma boa fonte de rendimentos e sabemos administrar sabiamente, de forma a não necessitarmos gastar todo o dia trabalhando longe de nossos entes queridos.

Se você quer atrair prosperidade para a sua vida, é essencial que você mude a sua concepção e o significado do que deseja. Mude este pensamento negativo, desanimador e temeroso por boas ações e motivações que permitam a você conseguir o que deseja. Não há nada pior do que nossa mente conspirando contra nós mesmos.

Nossa mente é uma arma extremamente poderosa, na verdade é a melhor ferramenta que poderíamos ter... **Usá-la corretamente pode mudar, de forma drástica e positiva, a sua realidade e daqueles que te cercam.**

Evite olhar o lado negativo das coisas, e gaste este tempo e recursos no aspecto positivo e nos benefícios que pode dar a você.

COMO MODIFICAR SEUS CIRCUITOS NEURAIIS

1. Para que esta mudança comece em sua vida, a primeira coisa que você deve fazer é encontrar as âncoras negativas que conspiram contra você. Sempre que você sentir que está afundando, anote todos esses pensamentos em um papel, para que você possa fazer uma análise mais detalhada e removê-los da sua memória e da sua vida para sempre.
2. O próximo passo é encontrar um substituto para as âncoras já excluídas, você será capaz de instalar novos pensamentos opcionais. Nesta etapa, você terá a opção de decidir que tipo de pensamento quer ter. Talvez deseje um mais realista, otimista ou mesmo altruísta. O importante é saber que existem opções e não apenas a resignação e o pessimismo.
3. Você pode repetir este processo quantas vezes você desejar em todas as situações que achar pertinente. E se lembre que a PNL é uma ferramenta para toda a sua vida.

UMA PALAVRA FINAL...

Se você gostou deste livro ou você achou que foi útil, eu ficaria muito, muito grato se você deixasse um pequeno Feedback/Indicação/Comentário de uma forma honesta no Amazon.

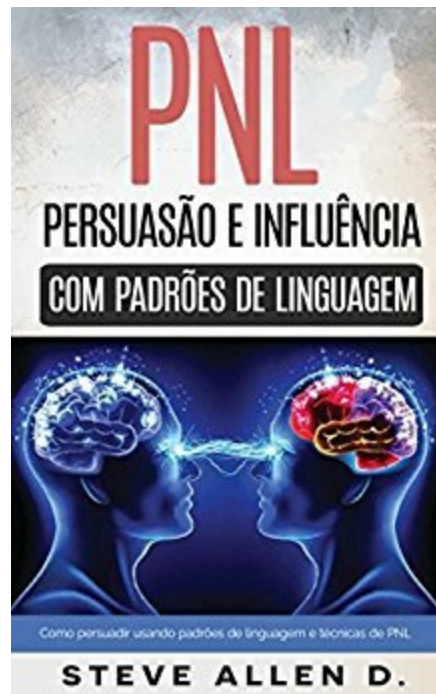
Seu apoio pode realmente fazer a diferença para mim, uma vez que eu leio todos os comentários, e desta forma posso ter um feedback e melhorar no próximo livro que estou preparando.

Você já sabe, se você quiser deixar um comentário sobre o que você acha deste livro, tudo o que você precisa é fazer o *login* em Amazon.com, pesquisar pelo meu livro e deixa um comentário... simples assim.

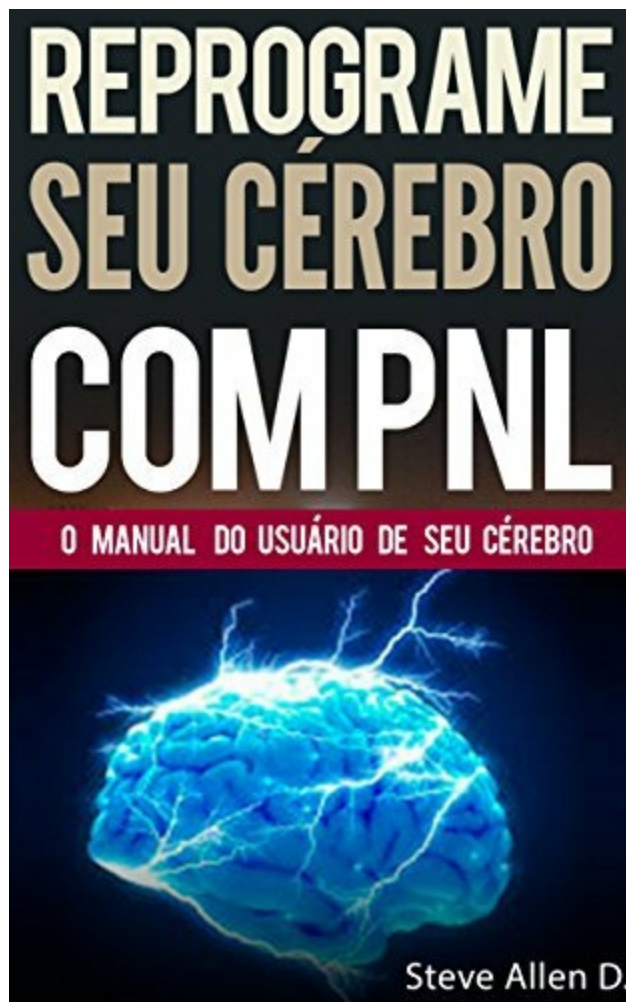
Obrigado novamente por seu apoio!

GOSTARIA DE SABER MAIS?

Se você quer aprender mais sobre este tema, quero recomendar alguns livros que eu tive o prazer de ler e que, certamente, serão úteis na sua formação:



[PNL - Persuasão e influência usando padrões de linguagem e técnicas de PNL: Como persuadir, influenciar e manipular usando padrões de linguagem e técnicas de PNL](#)



[PNL: Reprograme seu cérebro com PNL 2ª. Edição - Programação Neurolinguística, o manual do usuário de seu cérebro: Manual com Padrões e Técnicas de PNL para alcançar a excelência](#)



[A ciência da Linguagem Corporal - Aprenda a Reconhecer o que Pensam e Querem as Pessoas Lendo seu Comportamento](#)